

# Shape It Up

32 count, 2 wall, improver WCS line dance  
1 tag, no restarts



DTSA Line Dance 4 Seasons  
Herbst 2024  
Gold - West Coast Swing

**Choreographie:** Daniel Trepát, José Miguel Belloque Vane  
& Roy Verdonk (Juni 2021)

**Musik:** You're the One That I Want (with Caroline Kole) Dylan Rockoff

**Video:** [https://www.youtube.com/watch?v=7DBig8\\_de6E](https://www.youtube.com/watch?v=7DBig8_de6E)  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZVXkTrZNUlw>

Die Videos sind nur als Lernunterstützung gedacht, da sie oft nicht technisch korrekt sind. Bitte haltet Euch an die Erklärungen Eures Trainers.

Hinweis: Der Tanz beginnt nach 32 Taktschlägen

## S1: Rock Step-Back – Back – Back - Coaster Step-Run-Step - Scuff

- 1&2 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß - Schritt nach hinten mit rechts
- 3-4 Schritt nach schräg links hinten mit links - Schritt nach schräg rechts hinten mit rechts (Fersen mit drehen)
- 5&6 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen - kleinen Schritt nach vorn mit links
- &7-8 Kleinen Schritt nach vorn mit rechts - Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen

## S2: Cross-Out-Out - Cross-¼ Turn l-Out - Jazzbox

- 1&2 Rechten Fuß über linken kreuzen - Kleinen Schritt nach links mit links - nach rechts mit rechts
- 3&4 Linken Fuß über rechten kreuzen - ¼ Drehung links herum, Schritt nach hinten mit rechts (9 Uhr) - kleinen Schritt nach links mit links
- 5-6 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach hinten mit links
- 7-8 Schritt nach rechts mit rechts - Schritt nach vorn mit links

## S3: Step-Turn ½ l-¼ Turn l/Point - Sailor Step Turning ¼ r - Rock Across-Close-Cross - Side

- 1&2 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links - ¼ Drehung links herum und rechts Fußspitze rechts auf tippen (12 Uhr)
- 3&4 Rechten Fuß hinter linken heransetzen - ¼ Drehung rechts herum, linken Fuß an rechten heransetzen - Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr)
- 5-6 Linken Fuß über rechten kreuzen - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- &7-8 Linken Fuß an rechten heransetzen - rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach links mit links

## S4: Behind-Side-Cross - Rock Side - Behind-¼ Turn r-Step - Walk - Walk

- 1&2 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links - rechten Fuß über linken kreuzen
- 3-4 Schritt nach links mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 5&6 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - ¼ Drehung rechts herum, Schritt nach vorn mit rechts - Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)
- 7-8 2 Schritte nach vorn (r - l)

## Wiederholung bis zum Ende der Musik

**Tag/Brücke** (nach Ende der 1. und 4. Runde - 6 Uhr/12 Uhr)

### Step – kick - coaster step

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß nach vorn kicken
- 3&4 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen - kleinen Schritt nach vorn mit links

Diese Tanzbeschreibung wurde nach bestem Wissen und Gewissen übersetzt. Sollten sich dennoch Fehler eingeschlichen haben bitten wir um Entschuldigung. Für Hinweise sind wir dankbar.

Ursprung: Ursprung Get-in-Line , überarbeitet von Evi